

**L'ADOLESCENT
FACE AUX CONTRAINTES
DU SPORT DE HAUT-NIVEAU**

I. Constat général et analyse de la participation des adolescents aux activités sportives

Un processus complexe de socialisation, d'adhésion à une culture, d'apprentissage d'une technique et de construction d'une identité

Motivations à la pratique:

- Le plaisir
- La rencontre avec des amis
- La santé
- La musculation
- « pour maigrir »

Raisons de l'abandon:

- « avoir d'autres centres d'intérêt »
- « insatisfait par l'ambiance »
- « l'activité ne lui plaisait plus »
- « être arrivé à saturation »
- « parce qu'il n'arrive plus à progresser »
- « l'entraîneur ne lui serait pas sympathique »
- « n'avait pas l'esprit de compétition »

Un conflit entre les contraintes de la pratique sportive intensive et le processus adolescent:

- Variables influençant positivement l'engagement:
 - La satisfaction éprouvée, résultat du rapport coût/bénéfice
 - Ressources consenties
- Variables influençant négativement l'engagement:
 - L'attractivité des activités alternatives
 - Les obligations sociales et les responsabilités ressenties

Un conflit entre les contraintes de la pratique sportive intensive et le processus adolescent:

Trois « besoins » fondamentaux dans le rapport coût/bénéfice:

- La compétence: sentiment de contrôle
- L'autonomie: sentiment de liberté
- L'appartenance ou la proximité sociale

Un conflit entre les contraintes de la pratique sportive intensive et le processus adolescent:

L'environnement social et familial joue un rôle déterminant dans l'expression de ces besoins.

La logique de compétition des clubs et des fédérations peut aller à l'encontre de la logique de sociabilité.

Plus l'environnement est contraignant (sport-étude: défi d'excellence duale), plus les risques sont grands.

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

1. Les peurs adolescentes:

- Modifications corporelles de l'adolescence
- Événement naturel hors contrôle
- L'adolescence permet de s'approprier l'idée de son vieillissement comme son appartenance à la condition humaine.
- Un de ses objectifs est l'apprivoisement de soi.

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

1. Les peurs adolescentes:

- Importance de la continuité du sentiment d'existence qui s'appuie sur la permanence des sensations corporelles
- Intérêt d'une pratique sportive (règles, arbitrage, pluralité, sensations, groupe,...)

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

1. Les peurs adolescentes:

La pratique sportive comme une incitation aux mécanismes de défense des pré-adolescents:

- Fuite dans l'agir moteur
- Stimulation des sources de plaisir déjà connues (jeu autour de l'oralité)
- Sécurité relationnelle
- Relations affectives sur le même mode

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

2. La question du corps:

- Le corps comme point de rencontre
- Interrogation l'extrême
- Lors de l'adolescence, le corps perd ses limites et n'est plus contenant.
- Il va falloir le mettre à l'épreuve pour en percevoir les limites, se les réapproprier.

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

2. La question du corps:

- La fréquence de recours aux agirs reflète quelque chose d'essentiel au phénomène adolescent.
- L'engagement des adolescents dans une pratique sportive intensive peut être lu comme une voie ouverte à l'exercice de cette tendance à agir.
- Procédés autocalmants

II. La question du corps: interface entre peurs adolescentes et pratiques sportives:

2. La question du corps:

- L'activité physique intensive permet l'évitement d'une confrontation à soi-même, à ses désirs et ses angoisses. Il s'agit d'une recherche de sensations corporelles qui doivent remplacer les représentations mentales et les affects absents.
- Le corps va être transformé mais cette fois au lieu de subir ces transformations, elles vont être agies.

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

1. La douleur:

- La douleur est normale pour le sportif de haut-niveau
- Installation d'un « état douloureux » comme maintien actif d'un état d'excitation

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

1. La douleur:

plainte douloureuse comme valeur limite:

- Seuil à dépasser, recherche d'extrême
- Pour aboutir à la transformation du corps originaire
- Sentiment d'existence
- Plaisir (auto-généré et non génital)

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

1. La douleur:

Plainte douloureuse comme intérêt identitaire:

- Marquage musculaire du corps (régressif)
- Les cicatrices (impact de la première)
- Les blessures (deuil du corps tout-puissant)

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

1. La douleur:

Niveaux d'observation et de compréhension:

- Douleur nommée et maîtrisée/toute-puissance de l'individu sur son corps
- Plainte associée à un éprouvé corporel, supporté par une blessure physique/prophylaxie du traumatisme psychique
- Plainte signifiant le dépassement d'une limite insupportable/mise en danger

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

2. La fatigue:

- La fatigue dite « naturelle »
- La fatigue dite morbide ou « pathologique »: fatigue générale ou asthénie

Importance de savoir distinguer:

- La physiologie de la fatigue (sommeil, croissance, balance énergétique)
- La pathologie de la fatigue: valeur d'appel

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

3. Les problèmes d'endormissement:

- Nécessité de s'adapter aux différents changements
- Obligation de choisir
- Déséquilibre physiologique/agent stressant
- Temps libre/activités alternatives

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

4. Le comportement alimentaire:

Répond à une quadruple demande:

- Énergétique d'ordre biologique
- Hédonique d'ordre affectif et émotionnel
- Symbolique d'ordre psychologique
- Relationnel et culturel

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

4. Le comportement alimentaire:

Il est la résultante de l'interaction de deux forces de vie, l'une interne s'intéresse à l'homéostasie énergétique et nutritionnelle, l'autre externe régule les échanges du sujet avec son environnement.

III. Plaintes symptomatiques du jeune sportif de haut-niveau:

4. Le comportement alimentaire:

Le CA du sportif de haut-niveau marque une rupture:

- Satisfaction des exigences de la sélection artificielle
- Déplacement des exigences de maîtrise psychomotrice
- Phénomènes d'auto-contrôle

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

1. Le surentraînement:

- Désordre neuroendocrinien résultant d'une surcharge de travail à l'entraînement et en compétition (MacKinnon, 2000)
- Déséquilibre entre l'entraînement et la récupération
- Diminution de la capacité de performance
- De plusieurs semaines à plusieurs mois

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

1. Le surentraînement:

Les symptômes physiques:

- Difficultés à récupérer
- Baisse des performances
- Douleurs et blessures
- Infections virales bénignes
- Perte d'appétit, amaigrissement
- Troubles du sommeil

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

1. Le surentraînement:

Les symptômes psychologiques:

- Instabilité émotionnelle
- Apathie
- Irritabilité
- Agitation
- Baisse d'estime de soi (sentiment d'impuissance)

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

2. L'épuisement sportif:

- Syndrome de grande fatigue physique et émotionnelle engendrant une diminution de l'importance du sport et une baisse de l'accomplissement sportif (Raedeke, 1997)
- Epuisement physique et émotionnel
- Désillusionnement des activités sportives
- Sentiment de dévaluation personnelle
- Peut nécessiter plusieurs mois voire des années

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

2. L'épuisement sportif:

Signes de troubles anxieux:

- Plaintes douloureuses « a frigore »
- Fracture de fatigue
- algoneurodystrophie
- Troubles de mémoire et d'attention
- Phobies récentes
- Troubles du sommeil

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

2. L'épuisement sportif:

Signes de troubles de l'humeur:

- Fatigue
- Suradaptation stérile
- Inhibition
- Auto-sabotage sportif prémédité
- Isolement relationnel
- Fuites en avant avec prises de risque
- Lutte contre impuissance par augmentation des consommations

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

2. L'épuisement sportif:

Troubles du comportement répétitifs:

- Auto-entraînements perfectionnistes
- « emballement » de la mémoire du mouvement (motricité stérile)
- Perte de la sensation de plaisir de bouger
- Installation des conduites addictives

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

3. L'addiction à l'activité physique:

Un besoin de pratiquer une activité physique se traduisant par un comportement de pratique excessif incontrôlé et se manifestant par des symptômes physiologiques et psychologiques (Hausenblas et Downs, 2002)

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

3. L'addiction à l'activité physique:

Un pattern d'habitude répétitif qui augmente le risque de maladie ou de problèmes sociaux et personnels associés. Les comportements addictifs sont souvent vécus comme une perte de contrôle, le comportement se produit malgré la volonté de ne pas faire ou de la faire modérément. Ce pattern d'habitude est caractérisé par des gratifications immédiates et par des effets délétères à long terme (Griffiths, 1996)

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

3. L'addiction à l'activité physique:

- L'investissement: temps, prééminence
- Le contrôle: perte de contrôle, effet d'intention et rechute
- Les conséquences négatives: réduction des activités, continuation, conflit

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

4. Le syndrome post-intégration:

- Changement du cadre affectif (éloignement familial et amical)
- Acceptation des règles et des exigences (rythme, performance, exclusivité, hygiène de vie)
- Appartenance à un nouveau groupe
- Mener le projet à bien, ne pas décevoir

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

4. Le syndrome post-intégration:

- Dépassement de soi, sacrifices
- Désillusion: essoufflement, perte de confiance
apparition de doutes, nostalgie
- Plaintes sur les conditions de vie
- Blessures à répétition, contre-performances, perte de motivation, absence de plaisir,...

IV. Conséquences psychopathologiques d'une pratique sportive de haut-niveau:

4. Le syndrome post-intégration:

Le renoncement au projet correspond à:

- Une blessure narcissique
- L'abandon d'une reconnaissance sociale
- Une véritable désidérialisation identitaire
- Un sentiment de vide existentiel